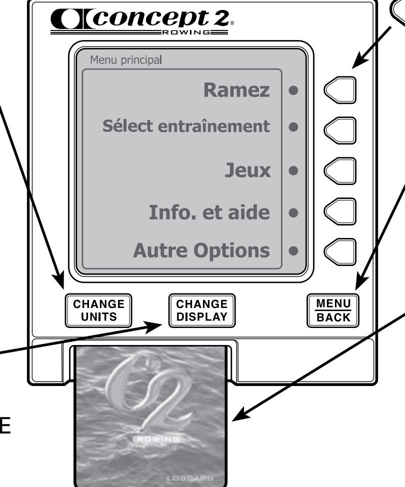
GÉNÉRALITÉS DE L'ÉCRAN DE PERFORMANCE (PM)



Pour plus d'informations sur l'utilisation du Moniteur, consultez concept2.fr/moniteurs/

CHANGE UNITS vous permet de sélectionner les mètres, l'allure, les watts ou les calories. Appuyez sur cette touche à tout moment pendant que vous créez un entraînement, que vous ramez ou que vous visualisez vos résultats.

CHANGE DISPLAY vous permet de choisir un autre affichage. Appuyer sur cette touche à tout moment pendant que vous ramez. Chaque fois que vous appuyez sur [CHANGE DISPLAY], un nouvel affichage se présente. Voir ci-dessous.



Ces touches vous permettent:
- d'effectuer des sélections dans les menus;
- d'augmenter les chiffres pour créer des entraînements et la date/heure;
- visualiser des affichages différents pendant que vous ramez.

MENU BACK allume l'écran et affiche **Menu principal** ou le menu précédent. Après un entraînement, appuyez sur cette touche pour terminer votre entraînement et revenir au **Menu principal**.

LogCard: lorsqu'il y a une LogCard, les données d'entraînement seront enregistrées sur celle-ci. Une fois l'entraînement terminé, retournez au **Menu principal** avant de retirer la LogCard afin d'assurer que les résultats sont correctement enregistrés. (Sans LogCard, les données sont enregistrées dans **Mémoire**.) Utilisez l'« utilitaire LogCard Concept2 » pour sauvegarder les données de votre LogCard sur votre PC. (câble USB fourni).

Remarque: une LogCard est fournie avec chaque écran (Performance Monitor - PM). Chaque carte peut être partagée par cinq utilisateurs maximum. Vous pouvez acheter des cartes supplémentaires auprès de Concept2.

Cinq Affichages Graphiques

TOUTES DONNÉES → CHANGE DISPLAY → **COURBE DE FORCE** → CHANGE DISPLAY → **PACEBOAT** → CHANGE DISPLAY → **GRAPHIQUE EN BÂTONS** → CHANGE DISPLAY → **GROS CARACTÈRES**

Remarque: Fréquence cardiaque (FC) ne s'affichera que si l'interface FC est utilisée.

POUR COMMENCER

Allumer/éteindre le PM:

Le PM s'allumera lorsque vous:

- donnez un coup de rame
- appuyez sur [MENU/BACK]
- insérez une LogCard ou un câble USB
- insérez des piles ou un bloc-piles

Le PM s'éteint après quatre minutes d'inactivité sur un écran d'entraînement ou après une minute sur l'écran **Menu principal**.

Réglage de la Date et de l'heure:

La première fois que vous allumez le PM, vous êtes invité à régler la date et l'heure. Cela garantit que vos résultats sont associés à la bonne date.

- Si vous avez besoin de régler de nouveau la fonction Date/Heure dans le **Menu principal**, appuyez sur **Plus d'options > Utilitaires > Réglage de la date et de l'heure.** Utilisez les touches comme indiqué pour augmenter ou diminuer l'heure.

Fonctionnement Général:

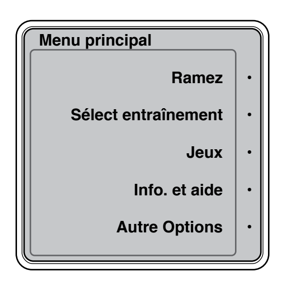
- Le PM affiche automatiquement les données de votre entraînement dès que vous commencez à ramer. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur des touches si vous ne le voulez pas.
- Appuyez sur [MENU/BACK] pour revenir sur l'écran précédent.
- Appuyez sur [CHANGE UNITS] ou [CHANGE DISPLAY] à tout moment pendant ou après que vous ramez pour visualiser des unités et une présentation différentes de vos données d'entraînement.
- Nous vous encourageons à explorer le menu et à pratiquer avec les touches!

Utilisation d'un Écran de Fréquence Cardiaque:

Le PM affiche votre fréquence cardiaque si l'un des appareils de fréquence cardiaque suivant est utilisé:

	PM3	PM4
POLAR	Le PM3 recevra les transmissions de fréquence cardiaque d'une ceinture pectorale Polar™ SI le capteur de fréquence cardiaque en option (disponible auprès de Concept2) est utilisé et branché sur le PM3.	Le PM4 recevra les transmissions de fréquence cardiaque d'une ceinture Polar™ SI le capteur de fréquence cardiaque en option (disponible auprès de Concept2) est utilisé et branché sur le PM4.
SUUNTO	Non disponible.	Le PM4 recevra directement les transmissions de fréquence cardiaque d'une ceinture Suunto™ ou ANT SPORT™. Voir **Autres options** pour le montage.

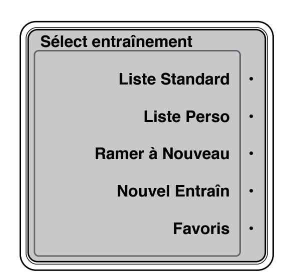
COMPRENDRE LE MENU DES OPTIONS DU PM



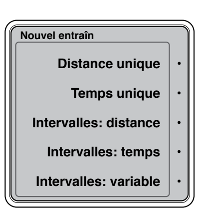
Ramer – Fonctionnement Automatique

Ramer est conçu pour les jours où vous préférez ne pas appuyer sur la moindre touche ou le moindre préréglage de votre entraînement. Votre premier coup de rame mettra le PM en marche et commencera à enregistrer votre temps et distance d'entraînement de façon automatique. Vous pouvez également sélectionner **Ramer** pour préparer l'écran du PM avant de commencer à ramer.

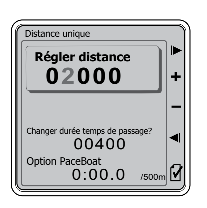
Remarque: vous devez ramer pendant au moins une minute pour que les résultats soient enregistrés dans la mémoire ou sur votre LogCard. **Ramer** vous permet de ramer jusqu'à 50 000 mètres.



Sélectionner Entraînement

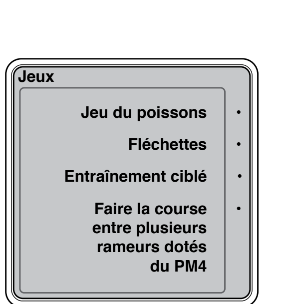


Le PM vous laisse choisir ou créer une grande variété d'entraînements. Vous pouvez choisir dans la **Liste standard** des entraînements préréglés fournis sur le PM ou créer vos propres entraînements et bâtir votre propre **Liste personnalisée**. Si vous possédez une LogCard, vous pouvez enregistrer vos cinq entraînements favoris (**Favoris**) sur la LogCard. La fonction « ramer à nouveau » (Re-Row) vous permet de « ramer de nouveau » un entraînement enregistré (dans **Mémoire** ou sur la LogCard) en ramant contre un guide d'allure piloté par une relecture par temps de passage * de l'entraînement enregistré. Vous pouvez aussi faire la course contre un guide d'allure dans un **Nouvel entraîn**. en saisissant une allure pour le réglage en option du guide d'allure lorsque vous créez un entraînement.

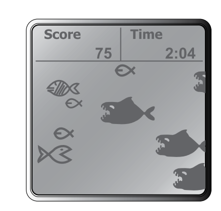


*Comprendre les temps de passage: Les résultats de votre entraînement s'afficheront et seront enregistrés de deux façons : comme résultat final pour la distance et le temps total et comme un ensemble de points de passage que l'on appelle temps de passage. Les temps de passage indiquent les variations de votre rythme pendant votre entraînement. Si vous sélectionnez un entraînement dans **Liste standard**, **Liste personnalisée** ou **Favoris**, la durée du temps de passage sera établie pour vous. Si vous établissez un **Nouvel entraîn.**, vous avez l'occasion d'établir la durée du temps de passage. Le PM divise votre Nouvel entraînement en cinq temps de passage, à moins que vous modifiez la durée du temps de passage pendant le réglage. Les entraînements à intervalles ne sont pas formatés pour utiliser des temps de passage.

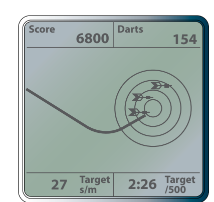
Pour modifier votre **liste personnelle** votre LogCard doit être insérée. Depuis le **menu principal**, suivez **Autres options > LogCard > utilitaire LogCard > Modif liste perso**. Cela vous permet de copier des entraînements depuis les **Favoris** de votre LogCard sur "**Liste perso**" de votre moniteur.



Jeux



Jeu du poisson: Gagnez des points en pêchant les bons poissons et évitez de perdre 45 points en étant attrapé par les mauvais poissons! Ramez plus fort et votre poisson remontera. Ramez plus doucement et votre poisson descendra. Chaque jeu dure quatre minutes. Les résultats de votre jeu du poisson (temps, distance, temps par 500 mètres, etc.) sont enregistrés sur votre LogCard (ou dans la **Mémoire** PM si vous ramez sans une LogCard) tout comme un entraînement normal.



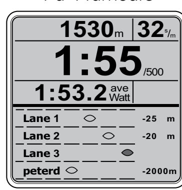
Fléchettes (PM4): Ce jeu récompense la constance dans la cadence et la puissance. Vous avez 300 fléchettes par jeu et votre score est calculé comme pour un vrai jeu de fléchettes. Un coup au centre vaut 50 points. Les cercles suivants valent 25, 10 et 5 points chacun.



Entraînement ciblé (PM4): Ce jeu recompense la régularité et rend votre entraînement encore plus performant. Votre score est exprimé en pourcentage du score le plus performant possible. Le plein centre vaut 5 points, puis 3, 2 et 1 point en s'éloignant. L'entraînement ciblé offre 2 choix:

- **Jouer** – vous ramez aussi longtemps que vous le souhaitez. Votre allure cible est basée sur vos derniers coups.
- **Options Avancées** – Pour plus de contrôle sur la cible de l'entraînement, en fixant votre allure cible, cadence et durée. Si vous souhaitez tout contrôler, cet exercice est fait pour vous.

Écran de course
1 à 4 rameurs

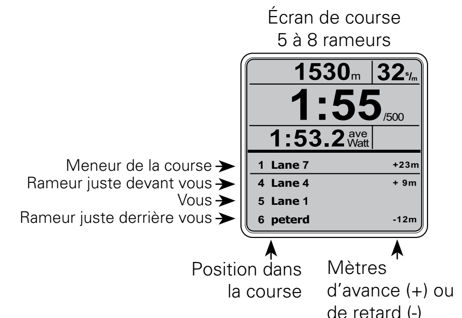


Faire la course (PM4 uniquement): Le PM4 vous permet de créer des courses sans fil et sans ordinateur jusqu'à 8 rameurs équipés de PM4. Ceci peut s'effectuer sans fil ou à l'aide de câblages Ethernet disponibles auprès de Concept2. Si vous utilisez des câblages, assurez-vous de les brancher avant de commencer la course.

Une personne crée la course sur son PM4 en suivant le menu du PM4 ; d'autres se joignent à l'aide de leur propre PM4. Le créateur de la course est toujours dans le couloir 1 et démarre la course lorsque tout le monde est prêt. Les nombres de couloirs

restants sont attribués par ordre d'entrée dans la course. L'écran de la course affiche des noms pour les rameurs qui utilisent des LogCards.

Si vous utilisez des ceintures Suunto™, vous devez utiliser des câbles pour faire la course. Dans certains environnements où d'autres appareils (tels que WiFi, Bluetooth, etc.) sont utilisés, Concept2 suggère l'utilisation de câbles. Une seule course sans fil est possible en même temps.



Informations

Généralités

Détails du PM

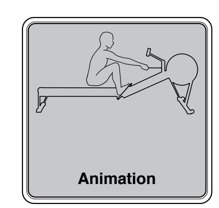
Comment Ramer

Facteur de résistance

Plus

Information/Aide

Le PM contient des informations internes pour vous aider si le manuel n'est pas disponible. Cette section comprend une brève leçon d'aviron avec animation sur la technique correcte d'aviron, une explication du **facteur de résistance**, des informations sur les piles et bien plus. Nous vous encourageons à appuyer sur la touche **Information** dans le **Menu principal** et lisez toutes les informations fournies.



Plus d'options

Autres options

Facteur de résistance

Utilitaires

Brancher la FC Suunto

Mémoire/ LogCard

Changer utilisateur

Le menu **Autres options** fournit les fonctions et les utilitaires suivants:

- **Affichage du facteur de résistance:** Le facteur de résistance est une mesure de la charge totale du ventilateur. Le PM s'étalonne automatiquement en calculant la résistance de chaque coup de rame afin de donner une indication réelle de l'effort, quel que soit le réglage de résistance ou les changements de condition.
- **Utilitaires:** Vous permet de régler de nouveau la date, l'heure ou la langue. Vous pouvez aussi ajuster le contraste de l'écran, vérifier l'état de la pile et ajouter des entraînements à la **Liste personnalisée**.
- **Brancher la FC Suunto:** (PM4 uniquement) Les ceintures de fréquence cardiaque Suunto™ peuvent être utilisées pour afficher et enregistrer votre rythme cardiaque. Chaque ceinture Suunto est dotée d'un chiffre ID unique. Utilisez ce menu pour sélectionner le chiffre ID de votre ceinture. Sauvegardez votre chiffre ID sur une LogCard pour que la LogCard reconnaisse automatiquement votre ceinture Suunto™ (pour des entraînements ultérieurs). Les ceintures ANT SPORT™ peuvent aussi être utilisées. Pour de plus amples informations, consultez concept2.fr/rameurs/.
- **Mémoire/LogCard:** Le PM enregistre les entraînements de deux façons. Sans LogCard, le PM enregistrera vos entraînements les plus récents dans sa **Mémoire**. Les plus anciens sont automatiquement supprimés. Si une LogCard est insérée avant un entraînement, les données de celui-ci sont enregistrées sur la LogCard, qui en enregistre environ 300. La LogCard vous permet de garder la trace de vos entraînements et performances, par intervalle ou partiel en incluant la Fréquence Cardiaque si vous portez une ceinture Polar ou Suunto. Vous pouvez visualiser vos entraînements listés par date et par type. Les résultats d'entraînement peuvent être transférés de la **Mémoire** à la LogCard.
- **Changer d'utilisateur:** Vous permet de passer d'un utilisateur à un autre sur une LogCard partagée.

Mémoire

Résumé

Totaux mensuels

Liste par dates

Liste par types

Utilitaires LogCard

Totaux mensuels		Judy
Dec	7:44:40	88260
Nov	3:04:10	34880
Oct	7:37:50	89000
Sep	8:40:50	100950
Aug	47:10	9050
July	:00	0
Jun	1:44:50	21050
May	5:59:10	72160
Apr	9:09:30	109390
Mar	8:32:10	99260
Feb	7:20	1500
Jan	1:55:10	21570

Des informations complémentaires sont disponibles auprès de concept2.fr et concept2.fr/forum/.

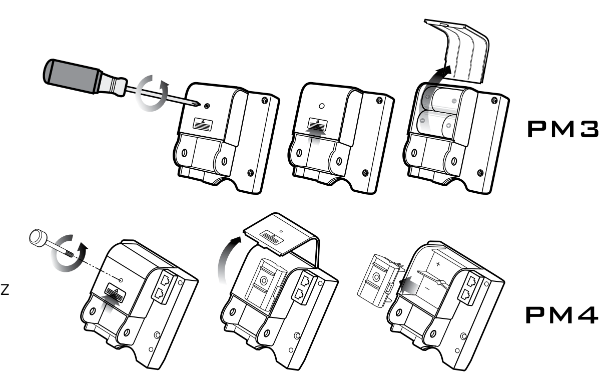
INFORMATIONS SUR LES PILES

PM3	PM4
Le PM3 utilise 2 piles alcalines type « D » (LR20). Lorsque vous ramez, le volant fournit une partie du courant pour rallonger la durée de la pile (Rameur Concept2 Modèle D uniquement).	Livré avec un bloc-piles rechargeables. Le taux de recharge dépend de l'utilisation du rameur : plus vous ramez fort, plus vite le PM4 se recharge. Selon l'usage, il peut être préférable d'utiliser 2 piles alcaline type « D » (LR20). Les piles peuvent aussi être rechargées en branchant le PM4 sur un PC à l'aide d'un câble USB. Veuillez consulter concept2.fr/moniteurs/pm4/ pour plus d'informations.

Remarques:

1) Retirez les piles ou le bloc-piles du PM3 ou PM4 si l'écran n'est pas utilisé pendant une période de quatre mois ou plus.

2) Lors du changement de piles, les informations contenues dans le PM seront perdues si les piles sont débranchées pendant plus de quelques minutes.



Le compartiment de la pile : desserrez la vis et appuyez avec le pouce dans la direction indiquée pour ouvrir.

Informations de sécurité pour le bloc-piles rechargeable du PM4.

À ne pas faire:	À faire:
• Ouvrir le boîtier en plastique ; • Laisser tomber le bloc-piles ; • Laisser les broches du bloc-piles se toucher ni toucher le moindre objet métallique ; • Utiliser si la pile est endommagée ou fuit ; • Jeter, incinérer, broyer, etc.	• Utiliser uniquement dans un PM4 ; si non utilisé dans un PM4, stocker avec soin le bloc-piles pour éviter un court-circuit des broches ; • Maintenir propre et sec ; • Utilisez entre 0 ° et 40 °C ; • Recharger (en ramant ou branchant le PM4 dans un USB) après une période prolongée de non-utilisation ; • Maintenir le bloc-piles hors de portée des enfants ; • Recycler correctement

AVERTISSEMENT: Si les piles fuient, ne les utilisez pas. Le fluide des piles est corrosif et peut endommager la vue, irriter la peau, etc. Si un contact se produit, nettoyez la zone affectée immédiatement et entièrement avec de l'eau.

DIVERS

Nettoyage du PM

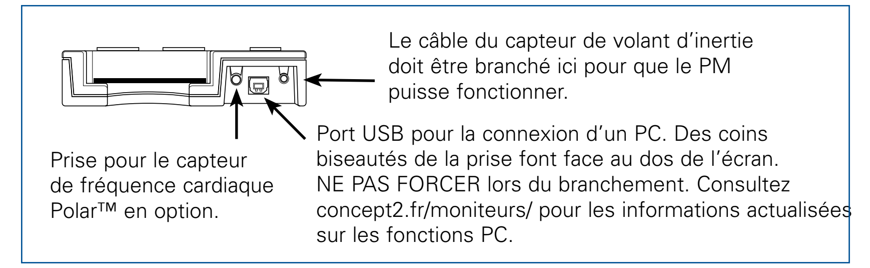
Utilisez un chiffon légèrement humide avec de l'eau seulement. Ne vaporisez pas avec produit d'entretien et ne le laissez pas sous la pluie.

Formules utilisées

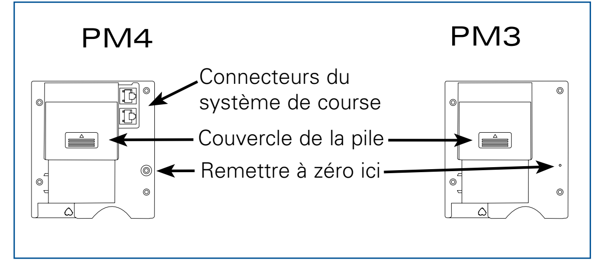
Watts = 2,80/(sec/mètre)^3

Calories/hr = Kcal/hr = (watts) x (4) x (0,8604) + 300

Vue de dessous du PM



Vue de derrière du PM



DÉPANNAGE

1. Si le PM fonctionne mal ou ne se met pas en marche, essayez un des points suivants:
   - Insérez un trombone (PM3) ou le bout d'un stylo/crayon (PM4) dans le trou de remise à zéro au dos et appuyez légèrement.
   - Retirez les piles pendant une demi-heure et insérez deux nouvelles piles alcalines type « D » (LR20).
2. Pour modifier la langue : appuyez sur [MENU/BACK] jusqu'à ce que l'écran s'arrête de changer. Appuyez sur la 5e touche grise sur la droite, puis sur la 2e touche grise sur la droite deux fois et sélectionnez votre langue. Vous pouvez autrement retirer la pile pendant une demi-heure et la réinstaller ensuite. Vous pouvez ensuite sélectionner la langue de votre choix.
3. Si votre ordinateur ne reconnaît pas votre PM3/PM4 quand il est branché essayez l'une des solutiens suivantes:
   - Utilisez un autre ordinateur ou un autre câble USB.
   - Enlevez les piles pendant 30 minutes.

Veuillez consulter concept2.fr/moniteurs/ pour plus d'informations.